

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 50

«Рекомендовано»  
Руководитель МО  
/Плахотнюк Е.И.  
Протокол № 1  
от «2» июня 2017г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР МОУ СОШ № 50  
/Афлетунова О.В.  
«2» «06» 2017г.

«Утверждаю»  
Директор МОУ СОШ № 50  
/Бензар И.Г.  
Приказ № 190 от «08» «06» 2017г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Ступень обучения (класс): 8-9класс

Количество часов: 204

Учитель Стесенко Владимир Николаевич

Программа разработана на основе программы по физической культуре основное общее образование

Под редакцией А. П. Матвеева -М «Просвещение» 2010г

Уровень: базовый

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «08» августа 2017 г.

г. Комсомольск-на-Амуре  
2017 – 2018 учебный год

## Содержание программы.

### VIII КЛАСС

#### Знания о физической культуре

**Физическая культура и спорт в современном обществе(в процессе уроков).** Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно- ориентированное), их цели и формы организации.

**Базовые понятия физической культуры (в процессе уроков).** Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактики утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

**Физическая культура человека (в процессе уроков).** Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

#### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков).** Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью 102 часа**  
**Гимнастика с основами акробатики 22 часа.**

Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (*юноши*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девушки*): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (*юноши*); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика 34 часа .**

Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км).

Упражнения общей физической подготовки.

**Лыжные гонки 11 часов .**

Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры 26 часов.**

Баскетбол 14 часов . Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол 12 часов . Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Плавание 9 часов.** Кроль на груди, спине, брасс.

## IX КЛАСС

### Знания о физической культуре

**Физическая культура и спорт в современном обществе (в процессе уроков).** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Базовые понятия физической культуры (в процессе уроков).** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

**Физическая культура человека (в процессе уроков).** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков).** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью 99 часов.**

**Гимнастика с основами акробатики 22 часа.**

Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика 32 часа.** Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

**Лыжные гонки 11 часов.** Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры 26 часов.**

**Баскетбол 14 часов.** Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

**Волейбол 12 часов.** Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

**Плавание 11 часов.** Кроль на груди, спине, брасс.

**Распределение учебных часов по разделам.**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		VIII	IX
<b>1</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
1.1	Основы знаний о физической культуре		
1.2	Спортивные игры	26	26
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	22	22
1.4	Лёгкая атлетика	34	32
1.5	Лыжная подготовка	11	11
1.6	Плавание	9	11
<b>ИТОГО:</b>		<b>102</b>	<b>102</b>
<b>2</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>		
2.1	Самостоятельные занятия	Самостоятельная деятельность	
2.2	Физическое совершенство	В процессе уроков	

### Календарно-тематическое планирование

П \ П	Наименование раздела программы	Наименование подраздела программы	Кол-во часов	Тема урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
1	1	2	3	5	6	7	8	9	10
1	Легкая атлетика 8 класс		12	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		Комплекс 1		
		Спринтерский бег, эстафетный бег	4						
2				Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		Комплекс 1		
3				Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		Комплекс 1		
4				Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Мальчики: 9,3; 9,6; Девочки: 9,8; 10,0	Комплекс 1		

5		Прыжок в длину, метание малого мяча	4	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч.		Комплекс 1			
6				Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч.		Комплекс 1			
7				Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч.	Мальчики: 400, 380, 360. Девочки: 370,340,320	Комплекс 1			
8				Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч.	Оценка метание мяча на дальность	Комплекс 1			
9		Бег на средние дистанции	1	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь пробежать дистанцию 1500 м	Мальчики: 9,00; 9,30; 10,00 Девочки: 7,30; 8,00; 8,30	Комплекс 1			
10		Кроссовая подготовка	Бег с преодолением препятствий	3	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе до 20 минут		Комплекс 1		
11					Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.	Уметь бежать в равномерном темпе до 20 ми-		Комплекс 1		



				Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	нут				
12				Бег 2 км (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 20 минут	Мальчики: 10,00. Девочки: 12,00	Комплекс 1		
13	<b>Спортивные игры</b>	Волейбол	12	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 2		
14				Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения стойки и передвижений	Комплекс 2		
15				Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 2		
16				Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	Комплекс 2		
17				Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным		Комплекс 2		

				парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	правилам, выполнять правильно технические действия				
18				Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Комплекс 2		
19				Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 2		
20				Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 2		
21				Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	Комплекс 2		

22				Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Ком-плекс 2		
23				Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи	Ком-плекс 2		
24				Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Ком-плекс 2		

25	Спортивные игры 8кл.	Баскетбол	14	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Ком-плекс 3		
26				Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Ком-плекс 3		
27				Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Ком-плекс 3		
28				Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча разными способами	Ком-плекс 3		
29						Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Ком-плекс 3

			парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
30			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3		
31			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Комплекс 3		
32			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3,4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3		
33			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3,4х4. Учебная игра. Развитие координационных	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3		

				способностей. Самоконтроль					
34				Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3,4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Ком-плекс 3		
35				Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники штрафного броска	Ком-плекс 3		
36				Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Ком-плекс 3		
37				Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Ком-плекс 3		
38				Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным		Ком-плекс 3		

				ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	правилам, выполнять правильно технические действия				
39	Плавание		7	Т/Б на уроках плавания .Спасательные средства и их применение. 3*25м комплексом. 100м любым способом, на последних 25м ускорение.3*25м кроль на груди , работа рук. Применение спассредств .практика.	<b>Знать</b> правила поведения в бассейне, название плавательных упражнений		Комплекс 3		
40				. 3*25м комплексом. 100м любым способом, на последних 25м ускорение.3*25м кроль на груди , работа ног. Старты с тумбы. Игры на воде.	<b>Уметь</b> выполнять движения ногами и руками кролем на груди		Комплекс 3		
41				Комплексное плавание 250м . 2*25м со старта на скорость.100м любым другим способом -свободно. Игры на воде.	<b>Уметь</b> выполнять движения ногами и руками кролем на груди	Оценка техники старта.	Комплекс 3		
42				Упражнения на суше. 4*25м со всеми изученными способами.4*25м работа ног кролем. 50м со старта умеренно. Старты с тумбы. Прыжки с вышки.	<b>Уметь</b> выполнять движения ногами и руками кролем на спине		Комплекс 3		
43				Упражнения на суше. 4*25м со всеми изученными способами.4*25м работа ног кролем. 50м со старта умеренно. Старты с тумбы. Прыжки с вышки.	<b>Уметь</b> выполнять движения ногами и руками кролем на спине	Оценка техники плавания кролем на груди.	Комплекс 3		
44				Упражнения на суше .Старты. Комплекс 200м. 2*100 умеренно любым способом. 2*50м движения ног кролем. 50м со старта .Прыжки с вышки. Игры с мячом.	<b>Уметь</b> выполнять движения ногами и руками брассом		Комплекс 3		
45						Упражнения на суше .Старты. Комплекс 200м. 2*100 умеренно	<b>Уметь</b> проплыть дистанцию 50м кролем.		Комплекс 3

				любым способом. 2*50м движения ног кролем. 50м со старта .Прыжки с вышки. Игры с мячом					
46	Гимнастик а 8 класс		22	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе.	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.		Комп.№4		
		Висы. Строевые упражнения	5						
47				Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе		Комп.№4		
48				Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе		Комп.№4		
49				Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе		Комп.№4		



50				Выполнение подъема переворота на технику. Подтягивание в висе	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; упражнения в висе	Техника выполнения висов, подтягивания в висе	Комп.№4		
51		Акробатика лазание по канату.	5	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Лазание по канату в два приема.	<b>Уметь</b> выполнять лазание по канату, акробат.элем. отдельно и в комбинации		Комп.№4		
52				Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Лазание по канату в два приема.	<b>Уметь</b> выполнять лазание по канату, акробат.элем. отдельно и в комбинации		Комп.№4		
53				Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Лазание по канату в два приема.	<b>Уметь</b> выполнять лазание по канату , акробат.элем. отдельно и в комбинации		Комп.№4		
54				Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки)	<b>Уметь</b> выполнять лазание по канату, акробат.элем. отдельно и в комбинации		Комп.№4		
55				Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Лазание по канату в два приема.	<b>Уметь</b> выполнять лазание по канату , акробат.элем. отдельно и в комбинации	Выполнение кувырков на технику. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м	Комп.№4		
56		Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	5	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, переносить партнера, выполнять упражнения в равновесии		Комп.№4		

57				Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; передвигаться с грузом на плечах; выполнять комбинацию в равновесии		Комп.№4		
58				Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии		Комп.№4		
59				Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, расхождение при встрече на гимнастической скамейке		Комп.№4		
60				Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Комбинация в равновесии. Эстафеты.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения	Выполнение на оценку комбинации в равновесии	Комп.№4		
61		Опорный прыжок, строевые упражнения, упражнения на брусьях	7	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Опорный прыжок согнув ноги через козла (м), боком через коня с поворотом на 90.(д).	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок.		Комп.№4		
62				Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении.. Опорный прыжок согнув ноги через козла (м), боком через коня с поворотом на 90.(д).	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок.		Комп.№4		

63				Опорный прыжок согнув ноги через козла (м), боком через коня с поворотом на 90.(д).Из виса присев подъем переворотом в упор на верхнюю жердь(д).Из упора на руках согнувшись, подъем разгибом в сед ноги врозь .	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок.		Комп.№4		
64				Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Опорный прыжок.	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок.	Техника выполнения опорного прыжка	Комп.№4		
65				Из виса присев подъем переворотом в упор на верхнюю жердь(д).Из упора на руках согнувшись, подъем разгибом в сед ноги врозь .	<b>Уметь</b> выполнять упр. На брусьях		Комп.№4		
66				Из виса присев подъем переворотом в упор на верхнюю жердь(д).Из упора на руках согнувшись, подъем разгибом в сед ноги врозь .	<b>Уметь</b> выполнять упр. На брусьях		Комп.№4		
67				Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Упражнения на брусьях.	<b>Уметь</b> выполнять упр. На брусьях		Комп.№4		
68	<b>Лыжная подготовка</b>		11	Т/Б на уроках лыжной подготовки Строевая подготовка с лыжами .Вкатывание: (мал.)-3км, (дев.)-2км. Прохождение на скорость 2*50м (м),2*40(д).	<b>Знать</b> и выполнять Т/Б на уроках Л/П.		Комп.№4		
69				Смазка лыж. Одновременный одношажный ход. На скорость 2*50м (м),2*40(д).Игра «Лыжники по местам». Равномерно 3км(м), 2км(д).	<b>Уметь</b> скользить на одной лыже.		Комп.№4		
70				Одновременный одношажный ход. На скорость 2*50м (м),2*40(д).Игра «День и ночь». Равномерно 3км(м), 2км(д).	<b>Уметь</b> выполнять одновременный ход		Комп.№4		

71				Одновременный одношажный ход. На скорость 2*50м (м),2*40(д).Игра «Карельские гонки». Равномерно 3км(м), 2км(д).	<b>Уметь</b> делать поворот «упором»	Оценка техники скольжения	Комп.№4		
72				Одновременный одношажный ход. На скорость 2*50м (м),2*40(д).Игра «Эстафета с передачей палок». Равномерно 4км(м), 3км(д).	<b>Уметь</b> проходить дист. двухшажным ходом		Комп.№4		
73				Одновременный одношажный ход. На скорость 2*50м (м),2*40(д).Игра «Пустое место». Равномерно 3км(м), 2км(д).	<b>Уметь</b> проходить дист. двухшажным ходом		Комп.№4		
74				Одновременный одношажный ход. На скорость 2*50м (м),2*40(д).Игра «Лыжники по местам». Равномерно 3км(м), 2км(д).	<b>Уметь</b> проходить дист. двухшажным ходом		Комп.№4		
75				Одновременный одношажный ход. На скорость 2*50м (м),2*40(д).Игра «Лыжники по местам». Равномерно 3км(м), 2км(д).Торможение	<b>Уметь</b> проходить дист.двухшажным ходом	.	Комп.№4		
76				Прохождение дистанции 3км (м), 2км(д) на результат. Игры.	<b>Уметь</b> проходить дистанцию на результат.	Учёт техники.	Комп.№4		
77				Поворот «плугом». Темповая тренировка: 3км (м), 2км (д).	<b>Уметь</b> выполнять поворот плугом	.	Комп.№4		
78				Поворот «плугом». Темповая тренировка: 3км (м), 2км (д).	<b>Уметь</b> выполнять поворот плугом		Комп.№4		

79	Легкая атлетика 8кл		22	Т/безопасности на уроках по прыжкам в высоту. Равномерный бег 6 минут. Спецбеговые упражнения. Техника пируэта.	Знать и выполнять технику на уроках		Комплек с 5		
80		Прыжки в высоту	8	Равномерный бег 6 минут. Спецбеговые упражнения. Техника пируэта. Прыжок в высоту способом перешагивания с 1 шага разбега(техника)	Уметь выполнять пируэт		Комплек с 5		
81				Равномерный бег 6 минут. Спецбеговые упражнения. Техника пируэта. Прыжок в высоту способом перешагивания с 3 шагов разбега(техника)	Уметь выполнять прыжок с 3 шагов разбега		Комплек с 5		
82				Равномерный бег 6 минут. Спецбеговые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивания с 5 шагов разбега. Эстафеты.	Уметь выполнять прыжок с 5 шагов разбега		Комплек с 5		
83				Равномерный бег 6 минут. Спецбеговые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивания с 5 – 7 шагов разбега. Эстафеты.	Уметь выполнять прыжок с 5-7 шагов разбега		Комплек с 5		
84				Равномерный бег 6 минут. Спецбеговые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивания с 9 - 11 шагов разбега. Эстафеты.	Уметь выполнять прыжок с 9-11 шагов разбега		Комплек с 5		
85				Равномерный бег 6 минут. Спецбеговые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивания с 9 - 11 шагов разбега на результат. Эстафеты.	Уметь выполнять прыжок с 9-11 шагов разбега	Оценка техники прыжка	Комплек с 5		
86				Равномерный бег 6 минут. Спецбеговые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивания с 9 - 11 шагов разбега на результат. Эстафеты.	Уметь выполнять прыжок с 9-11 шагов разбега	Оценка техники прыжка	Комплек с 5		
87		Кроссовая подготовка	6	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут с преодолением препятствий		Комплек с 5		

88				Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. С/И. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе с преодолением препятствий		Комплекс 5		
89				Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры.	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут		Комплекс 5		
90				Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий Спортивные игры.	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут		Комплекс 5		
91				Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут		Комплекс 5		
92				Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь бежать 2 км (мальчики), 1,5 км (девочки)	Мальчики: 9,00; 9,30; 10,00. Девочки: 7,30; 8,00; 8,30	Комплекс 5		
93		Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 5		
94				Низкий старт 30—40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Правила использования л/а упражнений для развития скорости	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 5		
95				Низкий старт 30-40 метров. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 5		
96				Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Футбол.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Мальчики: 9,3; 9,6; 9,8; девочки: 9,5; 9,8; 10,0	Комплекс 5		
97		Прыжок в длину, метание	4	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность с разбега		Комплекс 5		

		малого мяча							
98				Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов Приземление. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность с разбега		Комплек с 5		
99				Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Разбег. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность с разбега				
100				Прыжок в длину с разбега на результат. Метание 150 г мяча на результат с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность с разбега	Мальчики: 40-35-31 м; девочки: 35-30-28 м			
101	<b>Плавание</b>		2	Упражнения на суше. 4*25м со всеми изученными способами. 4*25м работа ног кролем. 50м со старта умеренно. Старты с тумбы. инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> принимать старты в плавании.		Комплек с 6		
102				Упражнения на суше. 4*25м со всеми изученными способами. 4*25м работа ног кролем. 50м со старта умеренно. Старты с тумбы.	<b>Уметь</b> проплыть 50м любым способом.		Комплек с 6		

№ П\П	Наименование раздела программы	Наименование подраздела программы	Кол-во часов	Тема урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Легкая атлетика <b>9 класс</b>		12	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		Комплекс 1		
		Спринтерский бег, эстафетный бег	4						
2				Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		Комплекс 1		
3				Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		Комплекс 1		
4				Бег на результат 60 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Мальчики: 8,6 - «5»; 8,9 - «4»; 9,1 - «3». Девочки: 9,1 - «5»; 9,3 - «4»; 9,7 - «3»	Комплекс 1		
5		Прыжок в длину, метание малого мяча	4	Прыжок в длину способом «согнут ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч.		Комплекс 1		



6				Прыжок в длину способом «согнут ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	<b>Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч.</b>		Комплекс 1		
7				Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч .</b>	Мальчики: 420^400- 380. Девочки: 380-360- 340. Оценка техники метания мяча	Комплекс 1		
8				Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч .</b>	Оценка метание мяча на дальность	Комплекс 1		
9		Бег на средние дистанции	1	Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	Уметь пробегать дистанцию 2000м, 1500 м	Мальчики: 8,30-9,00; 9,00-9,20. Девочки: 7,30-9,00	Комплекс 1		
10	Кроссовая подготовка	Бег с преодолением препятствий	3	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	<b>Уметь бежать в равномерном темпе до 20 минут</b>		Комплекс 1		
11				Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	<b>Уметь бежать в равномерном темпе до 20 минут</b>		Комплекс 1		
12				Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки). Развитие выносливости	<b>Уметь бежать в равномерном темпе до 20 минут</b>	Юноши: 16,00-17,00-18,00. Девочки: 10,30-11,30-12,30	Комплекс 1		

13	Спортивные игры	Волейбол	12	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 2		
14				Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения стойки и передвижений	Комплекс 2		
15				Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 2		
16				Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	Комплекс 2		
17				Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 2		
18				Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 2		

				встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	правильно технические действия	двумя руками сверху			
19				Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 2		
20				Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 2		
21				Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	Комплекс 2		
22				Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 2		

23				Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи	Комплекс 2		
24				Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 2		
25	Спортивные игры <b>9кл.</b>	Баскетбол	14	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола. Инструктаж Т/Б	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3		
26				Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3		
27				Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча с изменением направления.	Комплекс 3		
28				Сочетание приемов передвижений и	<b>Уметь</b> играть в баскетбол		Комп-		

			остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		плекс 3		
29			Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения штрафного броска	Ком-плекс 3		
30			Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Ком-плекс 3		
31			Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке	Ком-плекс 3		
32			Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Ком-плекс 3		
33			Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические		Ком-плекс 3		

				Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная игра.	действия				
34				Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия			Комплекс 3	
35				Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия			Комплекс 3	
36				Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия			Комплекс 3	
37				Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия			Комплекс 3	
38				Взаимодействие двух игроков в нападении защите «Заслон». Учебная игра с судейством. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия			Комплекс 3	
39	Плавание		7	Упражнения на суше. Старты. Плавание 3*50 изученными способами.3*50	<b>Знать</b> правила поведения в бассейне, название			Комплекс 3	

				движения руками.3*50 движения ногами. Игры на воде. Инструктаж Т/Б	плавательных упражнений				
40				Упражнения на суше. Старты. Плавание 3*50 изученными способами.3*50 движения руками.3*50 движения ногами. Применение спасательных средств. Эстафета.	<b>Уметь</b> выполнять движения ногами и руками кролем на груди		Ком-плекс 3		
41				Упражнения на суше. Старты. Плавание 3*50 изученными способами.3*50 движения руками.3*50 движения ногами. Применение спасательных средств. Эстафета.	<b>Уметь</b> выполнять движения ногами и руками кролем на груди	Оценка техники кролем на груди	Ком-плекс 3		
42				Упражнения на суше. Старты. Плавание 3*50 изученными способами.2*50 на скорость со старта. 2*100 свободно любым способом.. Эстафета.	<b>Уметь</b> выполнять движения ногами и руками кролем на спине		Ком-плекс 3		
43				Упражнения на суше. Старты. Плавание 3*50 изученными способами.2*50 на скорость со старта. 2*100 свободно любым способом.. Эстафета.	<b>Уметь</b> выполнять движения ногами и руками кролем на спине	Оценка техники старта	Ком-плекс 3		
44				Плавание 50 м на результат. Игры на воде.	<b>Уметь</b> проплыть дистанцию 50м кролем.		Ком-плекс 3		
45				Комплексное плавание 350 м. Игры на воде.	<b>Уметь</b> выполнять движения ногами и руками кролем на груди		Ком-плекс 3		
46	Гимнастика 9 класс	Висы. Строевые упражнения	22	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		Комп.№4		
47			4	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		Комп.№4		

48			Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки).	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		Комп.№4		
49			Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Оценка техники выполнения подъема переворотом; подтягиваний в висе: мальчики — <b>10-8-6</b> ; поднятие ног в висе: девочки - <b>16-12-8</b>	Комп.№4		
50	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	4	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке		Комп.№4		
51			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, лазать по канату, владеть переноской партнера вдвоем на руках		Комп.№4		
52			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема		Комп.№4		
53			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прикладные упражнения. Лазание по канату	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, лазать по канату выполнять сход с наклонной скамейки сбеганием	Оценка техники лазания по канату - 6 м - 12 с (мальчики)	Комп.№4		
54			Акробатика	4	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной	<b>Уметь</b> выполнять стойку на голове толчком двумя,	»	Комп.№4



				ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки).	равновесие стоя боком у гимнастической стенки				
55				Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки).	<b>Уметь</b> выполнять, комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь		Комп.№4		
56				Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки).	<b>Уметь</b> выполнять, комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь		Комп.№4		
57				Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки).	<b>Уметь</b> выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Комп.№4		
58	Опорный прыжок	5		Опорный прыжок через козла согнув ноги (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90 через коня в ширину. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок с разбега		Комп.№4		
59				Опорный прыжок через козла согнув ноги (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90 через коня в ширину. Развитие скоростно силовых качеств.	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок с разбега		Комп.№4		
60				Опорный прыжок через козла согнув ноги (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90 через коня в ширину. Развитие скоростно силовых качеств.	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок с разбега		Комп.№4		
61				Опорный прыжок через козла согнув ноги (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90 через коня в ширину. Развитие скоростно силовых качеств.	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок с разбега		Комп.№4		
62				Опорный прыжок через козла согнув ноги (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90 через коня в ширину. Развитие скоростно –силовых качеств.	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок с разбега	Оценка техники выполнения прыжка	Комп.№4		

63		Прикладная гимнастика	5	Круговая тренировка. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики. Прикладное значение гимнастики.	<b>Уметь</b> выполнять упражнения на тренажерах, переносить партнера, выполнять		Комп.№4		
64				Круговая тренировка. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики. Прикладное значение гимнастики.	<b>Уметь</b> выполнять упражнения на тренажерах, переносить партнера, выполнять упражнения в равновесии.		Комп.№4		
65				Круговая тренировка. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики. Прикладное значение гимнастики.	<b>Уметь</b> выполнять упражнения на тренажерах, переносить партнера, выполнять упражнения в равновесии.		Комп.№4		
66				Круговая тренировка. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики. Прикладное значение гимнастики.	<b>Уметь</b> выполнять упражнения на тренажерах, переносить партнера, выполнять упражнения в равновесии.		Комп.№4		
67				Круговая тренировка. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики. Прикладное значение гимнастики.	<b>Уметь</b> выполнять упражнения на тренажерах		Комп.№4		
68	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>11</b>	Правила самостоятельных занятий на лыжах. Инструктаж по лыжной подготовке. Выкатывание 4 км.	<b>Уметь</b> выполнять скользящий шаг.		Комп.№4		
69				Равномерное прохождение дистанции юноши 5 км, девушки 3 км.	<b>Уметь</b> выполнять попеременные ходы		Комп.№4		
70				Совершенствование техники ходов-отработка работы ног. Равномерное прохождение 5 км(м),3 км(д).	<b>Уметь</b> выполнять попеременные ходы		Комп.№4		
71				Совершенствование работы рук 5*50 м с ускорением до максимума. Эстафеты.	<b>Уметь</b> выполнять ускорения по дистанции		Комп.№4		
72				Развитие быстроты 3*100м прохождение	<b>Уметь</b> выполнять		Комп.№4		

				дистанции до 5 км.	ускорения по дистанции				
73				Преодоление препятствий перешагиванием и перепрыгиванием. Темповая тренировка 3 км.	<b>Уметь</b> выполнять преодоление препятствий		Комп.№4		
74				Переменная тренировка 2 км с 3 ускорениями. Эстафеты.	<b>Уметь</b> выполнять ускорения по дистанции		Комп.№4		
75				Преодоление препятствий: перелазание и подлазание. Прохождение дистанции 3км.	<b>Уметь</b> выполнять преодоление препятствий		Комп.№4		
76				Оценка техники преодоления препятствий. Эстафеты.	<b>Уметь</b> выполнять преодоление препятствий	Оценка техники преодоления препятствий	Комп.№4		
77				Прохождение дистанции 2 км дев. и 3 км юн. на результат.	<b>Уметь</b> проходить дистанцию 2 и 3 км на результат.	Прохождение дистанции на время	Комп.№4		
78				Переменная тренировка 2 км с 3 ускорениями. Эстафеты.	<b>Уметь</b> выполнять ускорения по дистанции		Комп.№4		
79	Легкая атлетика 9 кл.		<b>20</b>	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Техника «пируэта». Инструктаж по Т/Б. Подвижные и спортивные игры.	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с разбега		Комплек с 5		
80		Прыжок в высоту с разбега	8	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Техника «пируэта». Подвижные и спортивные игры.	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с разбега		Комплек с 5		
81				Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 1 шага. Подвижные и спортивные игры.	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с разбега		Комплек с 5		
82				Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3 беговых шагов. Подвижные и спортивные игры.	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с разбега		Комплек с 5		
83				Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5 беговых шагов. Подвижные и спортивные игры.	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с разбега		Комплек с 5		
84				Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7 беговых шагов.	Уметь выполнять прыжок на максимальный		Комплек с 5		

				Подвижные и спортивные игры.	результат с разбега				
85				Прыжок в высоту способом «перешагивание». с 9-11 беговых шагов. Подвижные и спортивные игры.	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с разбега		Комплек с 5		
86				Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с разбега	Д-115-110-105 М-120-115-110	Комплек с 5		
87		Кроссовая подготовка	5	Бег в равномерном темпе 10 мин.(д) 15(м). Преодоление препятствий. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 10-15 мин.		Комплек с 5		
88				Бег в равномерном темпе 10 мин.(д) 15(м). Преодоление препятствий. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 10-15 мин.		Комплек с 5		
89				Бег в равномерном темпе 10 мин.(д) 15(м). Преодоление препятствий. История отечественного спорта	Уметь бежать в равномерном темпе 10-15 мин.		Комплек с 5		
90				Бег в равномерном темпе 10 мин.(д) 15(м). Преодоление препятствий. Футбол.	Уметь бежать в равномерном темпе 10-15 мин.		Комплек с 5		
91				Бег на результат 2000м –мал. 2000-дев.	Уметь бежать в равномерном темпе 10-15 мин.		Комплек с 5		
92		Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		Комплек с 5		
93				Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Основы обучения двигательным действиям	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, выполнять технику передачи эстафеты		Комплек с 5		
94				Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью.		Комплек с 5		

95				Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с низкого старта	М 8.6-8.9-9.1 Д 9.1-9.3-9.7	Комплек с 5		
96	Прыжок в длину, метание малого мяча на дальность	3	Прыжки в длину с разбега согнув ноги. Отталкивание Метание малого мяча на дальность с 5-7 беговых шагов.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность с разбега			Комплек с 5		
97			Прыжки в длину с разбега согнув ноги. Разбег. Метание малого мяча на дальность с 5-7 беговых шагов	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность с разбега			Комплек с 5		
98			Прыжки в длину с разбега согнув ноги. Приземление. Метание малого мяча на дальность с 5-7 беговых шагов	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность с разбега			Комплек с 5		
99	Плавание	4	Упражнения на суше. Старты. Плавание 3*50 изученными способами.2*50 на скорость со старта. 2*100 свободно любым способом.. Эстафета	<b>Уметь</b> плыть по дистанции всеми способами			Комплек с 5		
100			Упражнения на суше. Старты. Плавание 3*50 изученными способами.2*50 на скорость со старта. 2*100 свободно любым способом.. Эстафета	<b>Уметь</b> выполнять движения ногами и руками кролем на спине			Комплек с 5		
101			Плавание 50 м на результат. Игры на воде.	<b>Уметь</b> проплыть дистанцию 50м кролем.			Комплек с 5		
102			Комплексное плавание 350 м. Игры на воде	<b>Уметь</b> выполнять движения ногами и руками кролем на груди			Комплек с 5		

### Контроль

№ п/п	Раздел, тема	Форма контроля, VIII класс	Форма контроля, IX класс
<b>1</b>	Основы знаний о физической культуре		В процессе урока
<b>2</b>	<b>Спортивные игры</b>		
2.1	Волейбол	Урок № 14,16,18,21,23	Урок № 14,16,18,21,23
2.2	Баскетбол	Урок № 28,31,35	Урок № 27,29,31
<b>3</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Урок № 50,55,60,64	Урок № 49,53,57,62
<b>4</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	Урок № 4,7,8,9,12,85,86,92,96,100	Урок №4,7,8,9,12,84,93
<b>5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	Урок № 71,76	Урок №76,77
<b>6</b>	<b>Плавание</b>	Урок № 41,43,102	Урок №41,43,100,101